

☆ 50歳からのいきいきウォーキング教室☆ (全5回)



☆期 間：10月17日から11月14日まで毎週火曜日

10時から11時（1時間）

☆対 象：50歳以上（8名参加）

☆指 導 者：スポーツ指導員



約5Kmの距離で風景を楽しみながら歩いた5日間でした。

澄み切った秋空のもとワイワイおしゃべりしながら、気持ちの良い汗をかき健康増進・健康維持と皆さん頑張りました。

膝・腰に負担をかけない正しい歩き方をマスターして、毎日のウォーキングに生かしたいとのことです。

長い期間でウォーキングしたいと声が寄せられました。

次回も元気な顔で会いましょう！！